الجمهورية

الإثنين 9.2.2026 | تأسست عام 1924 | العدد 4340 | السنة الخامسة عشرة | 12 صفحة | السعر 100.000 ل.ل. | www.aljoumhouria.com



حميات منخفضة الكربوهيدرات... لماذا يتحفّظ عليها الأطباء؟

12 |

انتظار جديد لترامب ونتنياهو

|02

أزمة مباني طرابلس تضغط الحكومة

| 03-02



خطف الشمال الأضواء أمس وتحديداً مدينة طرابلس، حيث سقط مبنى آخر في محلة باب التبانة على ساكنيه

"مكمن" غراهام وتشدُّد بارو

05-04

عون يقرأ في كتاب سركيس: مواجهة التحدّي بموقف موحّد!

06

هل من معنى للمارونية خارج لبنان؟

07

أين بات سباق اللقب؟ وما صحة البطاقة الحمراء؟



09

كيف تحمي نفسك من الإصابة بالسرطان؟

10

الوضع الاجتماعي يتفجّر بانهيار الأبنية...

وجولة سلام الجنوبية نتاج تقارب داخلي

فيما غابت الأحداث السياسية البارزة خلال عطلة نهاية الاسبوع التي أمضاها رئيس الحكومة نواف سلام بجولة ليومين في الجنوب، تصدّر الوضع الاجتماعي المشهد بقوة فجأة أمس، مع انهيار مبنى جديد على رؤوس ساكنيه في محلة باب ألتبانة في طرابلس، ويطلق موجة عارمة من السخط والاستنكار، لعجز السلطة عن اتخاذ الإجراءات العاجلة، لمنع تكرار هذه المآسي التي تضرب عاصمة الشمال من حين إلى آخر.

بينما كان رئيس الحكومة يجول في الجنوب، خطف الشمال الأضواء وتحديداً مدينة طرابلس، حيث سقط مبنى آخر في محلة باب التبانة على ساكنيه بعد مرور نحو أسبوعين على سقوط مبنى آخر في محلة القبة.

وإزاء تكرار حوادث انهيار المباني في عاصمة الشمال، بدا انّ هناك حاجة ملحّة لإعلان حالة الطوارئ في طرابلس، التي تكاد تصبح مدينة منكوبة تحت تأثير النكبات المتلاحقة، ما يتطلّب تغييراً جذرياً في نمط التعاطي الرسمي معها، بعيداً من نوبات العواطف المستهلكة التي لا تسمن ولا تغني من جوع او انهيار.

وإذا كان السياسيون قد أفاضوا في الاستنكار فوق أنقاض المبنى المنهار في التبانة، مطالبين الدولة بتحمّل مسؤولياتها، فإنّ الطرابلسيين ملّوا التصريحات الممجوجة والاستفاقات الموسمية عليهم تحت وطأة الصدمات، وباتوا يحتاجون إلى معالجات سريعة وجذرية لمشكلاتهم التي لا تشكّل الأبنية الآيلة إلى السقوط سوى إحداها.

وقد ترك انهيار مبنى التبانة وقعاً مدوّياً، ليس فقط بسبب عدد الضحايا، وإنما لكونه حصل بعد فترة قصيرة من سقوط مبنى القبة، ما يوحي بأنّ الدولة لم تتعلّم من الدرس القاسي الأول، ولم تتخذ الإجراءات الكافية لتفادي تكرار المأساة، ما فاقم أزمة الثقة بينها وبين أبناء المدينة الذين يشعرون بأنّ أهل السلطة والسياسة تخلّوا عنهم منذ عقود، ولا يتذكروهم سوى عند الانتخابات والنكبات.

وقالت مصادر سياسية لـ«الجمهورية»، انّ ما يجري في طرابلس «ليس فقط انهياراً لأبنية متداعية، وإنما هو انهيار لدور الدولة وصدقيتها، ولو كنا في دولة طبيعية تعتمد المساءلة والمحاسبة لكان يتوجب سقوط وزراء وحكومات على وقع تدحرج الأبنية المتهالكة في طرابلس كحجارة الدومينو».

وأضافت المصادر، انّ «المهمّ الآن، أن يستدرك المسؤولون المعنيون الوضع، وأن يتخذوا التدابير الاستباقية لتجنّب الأسوأ، لأنّ الآتي قد يكون أعظم وأفظع، مع وجود عدد كبير من الأبنية المهدّدة بالانهيار في طرابلس، الأمر الذي يستدعي حلولاً فورية تختصر الوقت والكلفة، وتتجاوز الأطر الكلاسيكية والنمطية التي لم تعد تنفع في مواجهة المخاطر الداهمة».

تتبع رئاسي

وكان رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون تتبع ووزير الداخلية والبلديات العميد احمد الحجار، مجريات انهيار مبنى باب التبانة في طرابلس، وتلقّى تباعاً التقارير عن عملية رفع الأنقاض وإنقاذ سكان المبنى. وطلب من الأجهزة الإسعافية كافة الاستنفار للمساعدة في عمليات الإنقاذ، وتأمين الإيواء لسكان المبنى، والمباني المجاورة التي أُخليت تحسباً لأي طارئ.

وأعلن رئيس مجلس النواب نبيه بري «التضامن والمؤازرة مع أبناء مدينة طرابلس الفيحاء في مواجهة الحرمان». وقال: «إننا في هذه اللحظات التي تتهاوى فيها الأبنية الآيلة للسقوط جراء الحرمان والإهمال الواحدة تلو الأخرى من القبة إلى باب التبانة، ندعو كافة السلطات والوزارات المعنية إلى اعتبار ملف ترميم وتدعيم الأبنية الآيلة إلى السقوط في طرابلس قضية وطنية بامتياز، فلم يعد جائزاً التلكؤ في معالجتها تحت أي ظرف من الظروف على الإطلاق لجهة التدعيم والترميم وتأمين الإيواء والتعويض للعائلات المتضررة بأقصى سرعة». ودعا بري الدفاع المدني في كشافة الرسالة الإسلامية إلى وضع كل إمكاناته التطوعية والإغاثية بتصرف أبناء طرابلس، لا سيما المتضرّرين منهم والذين فقدوا منازلهم والمساهمة في اعمال الاغاثة.

"الجمهورية" تعود الأربعاء

لمناسبة عيد مارون الذي يصادف يوم الاثنين الواقع في 9 شباط 2025، تحتجب "الجمهورية" عن الصدور الثلاثاء 10 شباط. على أن تعاود صدورها صباح الأربعاء الواقع في 11 منه. وذلك عملاً بقرار مجلسَي نقابتَي الصحافة والمحرّرين واتحادات نقابات عمّال الطباعة وشركات توزيع المطبوعات ونقابة مصمّمي الغرافيك في لبنان.

> **مصادر ديبلوماسية لـ"الجمهورية": نقطة الإرتكاز هذا الأسبوع ستبقى واشنطن ترقباً للقاء ترامب ونتنياهو الأربعاء المقبل في البيت الابيض**

سلام

بدوره، رئيس الحكومة نواف سلام أوعز إلى الأمين العام للهيئة العليا للإغاثة العميد بسام نابلسي تنسيق جهود الإغاثة بعد انهيار مبنى في منطقة التبانة. وقال في بيان «انّ الحكومة على كامل الجهوزية لتقديم بدلات الإيواء لكل سكان المباني المطلوب إخلائها، وكذلك توفير الأموال الضرورية للمباشرة بتدعيم الأبنية المطلوب تدعيمها فوراً، وفق ما تمّ الاتفاق عليه في الاجتماع الذي عقدناه في السراي الكبير لهذه الغاية منذ أسبوعين. اما هوية هذه الأبنية وعددها ودرجة الخطر الذي تشكّله على شاغليها، فهذا أمر تحدّده بالدرجة الأولى السلطات المحلية». وأضاف: «أهيب بكل العاملين في السياسة، في طرابلس او خارجها، أن يترفعوا عن محاولات توظيف هذه الكارثة المروعة لجني مكاسب سياسية رخيصة وآنية. فهذا أمر معيب. وانا وحكومتي لم ولن نتهرّب من المسؤولية، وسوف نستمر بالقيام بواجباتنا كاملة بما فيها محاسبة من قد يكون مقصّراً في هذه القضية».

لا مجلس وزراء

وفي غضون ذلك، وفيما لم تُسجّل أي وقائع سياسية جديدة في نهاية هذا الأسبوع، وفيما الأسبوع الطالع يبدو انّه لن يشهد انعقاد جلسة لمجلس الوزراء بسبب سفر رئيس الحكومة الأربعاء إلى ميونيخ.

وكان اللافت أنّ مناخات الداخل اللبناني بدت أكثر إيجابية بعد زيارة رئيس كتلة «الوفاء للمقاومة» النائب محمد رعد لقصر بعبدا. وقد أبدى الرئيس عون استعداداً للتعاطي المرن مع ملف السلاح في شمال الليطاني، أي بشكل تدريجي. وبديهي أن يكون «حزب الله» مرتاحاً إلى الموقف الجريء لقائد الجيش خلال لقائه السيناتور ليندسي غراهام في واشنطن.

وقالت أوساط سياسية لـ«الجمهورية»، إنّ هناك دوراً أساسياً لرئيس مجلس النواب نبيه بري في تحقيق هذه المناخات. وقرأت هذه الأوساط في زيارة سلام للجنوب بأنّها ثمرة التقارب في أجواء الداخل. لكن وعد سلام بانطلاق عجلة الإعمار خلال الأسابيع القليلة المقبلة يبقى رهن التحدّي. فهل ستسمح إسرائيل بإعادة الإعمار وعودة الدولة إلى جنوب الليطاني؟

جولة الجنوب

وكان سلام أنهى جولته التي استمرت يومين في الجنوب، بافتتاح السوق التجارية البديلة في النبطية. وأكّد من هناك أنّ «إعادة السوق فيها مسألة حياة تعني الجنوب كلّه وتعيد الحركة التجاريّة». وقال: «زرت سوق النبطية منذ سنة، ويسعدني اليوم أنّ المشهد تغيّر إذ أزيلت الردميات واستعادت النبطية جزءاً من عافيتها الإقتصادية. واليوم نجتمع لإطلاق هذا السوق الموقت النموذجي».

وقد بدأ سلام اليوم الثاني والأخير من جولته من بلدة كفركلا الحدودية، حيث احتشد الأهالي لاستقباله، وأكّد لهم «أنّ الزيارة هي للتأكيد أنّ الدولة بكامل أجهزتها إلى جانب القرى الحدودية المنكوبة». وقال: «وضع كفركلا يُعدّ الأصعب مقارنة بغيرها، نتيجة الانتهاكات اليومية المستمرة وقربها من الحدود»، مشدّداً على أنّه «لا عودة مستدامة من دون إعادة تأهيل البنى التحتية، التي ستبدأ خلال الأسابيع المقبلة»، مؤكّدًا أنّ الحكومة ستواصل السعي لإلزام إسرائيل بما وقّعت عليه، «وهذا لا يعني


بدأ سلام اليوم الثاني والأخير من جولته من بلدة كفركلا الحدودية حيث احتشد الأهالي لاستقباله.. وبدا الدمار الواسع في الخلف (عباس سلمان)

> **أوساط سياسية لـ"الجمهورية": هناك دور أساسي لرئيس مجلس النواب نبيه بري في تحقيق مناخات ايجابية داخلية، وزيارة سلام للجنوب ثمرة التقارب في أجواء الداخل**

الانتظار حتى الانسحاب من كامل الأراضي، وسنعمل على إعادة تنظيم وضع المدينة وإعادة تأهيل البنى التحتية، أما عملية إعادة تأهيل الطرقات ومد شبكة اتصالات فستبدأ في الأسابيع المقبلة».

بدوره، النائب علي حسن خليل اكّد خلال استقباله سلام، أنّ «عودة أهالي البلدة لا يمكن أن تتحقق، لأنّها سُوّيت أرضًا ولا تزال تتعرّض للعدوان الإسرائيلي». وقال: «العدو يعتدي من تلة الحمامص التي هي قربكم حضرة رئيس الحكومة على أهالي المنطقة، وهذا من أكبر التحدّيات أمام الحكومة وجميع اللبنانيين».

وبعد كفركلا، توجّه سلام إلى مرجعيون. وأكّد فيها أنّ «الدولة غابت طويلًا عن الجنوب، ولكن اليوم الجيش انتشر ونريده أن يبقى على قدر مسؤولياته، ونحيّي دوره»، لافتاً إلى أنّ «الدولة لا تقتصر على الجيش إنما على القانون والمؤسسات والحماية الاجتماعية والخدمات لمواطنيها»، مشيراً إلى أنّ «مجلس الجنوب جزء أساسي من الدولة». وأكّد من سراي مرجعيون أنّ «العمل سيشمل تأهيل الطرقات وتأمين عدد من محولات الكهرباء وشبكات المياه في مرجعيون»، موضحاً أنّ هذه الأعمال لن تستغرق أشهراً. وأضاف: «نعمل على مسارات متكاملة، هناك مسار استمرار الإغاثة اي استمرار الإيواء وإعادة الاعمار التي ستبدأ من البنى التحتية، المهمّ التأكيد على جدّية عودة الدولة».

وشملت جولة سلام تباعاً، كفرشوبا، التي وصفها بأنّها «عنوان الصمود»، فمقرّ اتحاد بلديات الحاصباني، وأكّد هناك أنّ «الدولة اليوم حاضرة في حاصبيا والجنوب، وأنّ المرحلة المقبلة ستُعطى فيها الأولوية للإنماء المتوازن، بما يلبّي حاجات المناطق المحرومة ويعزّز صمود أهلها».

نقطة الإرتكاز

سياسياً وديبلوماسياً، قدّرت مصادر ديبلوماسية عبر «الجمهورية»، أن نقطة الارتكاز هذا الأسبوع، ستبقى واشنطن، ترقباً للقاء رئيس الوزراء الاسرائيلي بنيامين نتنياهو مع الرئيس الاميركي دونالد ترامب الأربعاء المقبل في البيت الابيض.

ولاحظت هذه المصادر «انّ هذا اللقاء بين ترامب ونتنياهو يأتي بعد أيام قليلة على زيارة قائد الجيش اللبناني العماد رودولف هيكل، وما واكبها من تكهنات النتائج. لكن المؤكّد هو أنّ إدارة ترامب أبلغت إلى هيكل وجهة نظرها في ما يتعلق بتنفيذ خطة حصر السلاح، بمرحلتها الثانية شمال الليطاني». وقالت انّ «المأزق سيكون في المناخ الذي سيحاول نتنياهو تعميمه، أي مناخ الحرب سواء بالنسبة إلى إيران أو لبنان، إذ ربما يطلب ضوءاً أخضر من واشنطن لتوسيع الحرب، إذا لم تستجب الحكومة اللبنانية للشروط التي يحاول إملاءها».

ويفترض أن يشهد هذا الأسبوع، جولة ثانية من المفاوضات الأميركية - الإيرانية في مسقط. وقد التقت واشنطن وطهران على وصف الجولة الأولى التى عُقدت الجمعة بأنّها كانت إيجابية. لكن العدو الإسرائيلي حرص على اعتماد لغة التحريض والتشويش. وسيطير بنيامين نتنياهو بهذه اللغة إلى الولايات المتحدة، حيث يعقد سابع قمة مع الرئيس الأميركي دونالد ترامب يوم الأربعاء المقبل.

تقرير

كل الأنظار شاخصة إلى المفاوضات الأميركية - الإيرانية، فهي التي ستُحدِّد ليس فقط الوجهة التي ستسلكها المنطقة بل ربّما أيضاً الصورة المستقبلية لها. صحيح أنّ المواقف الأولية من واشنطن وطهران جاءت إيجابية عقب انتهاء الجولة التفاوضية الأولى، وأنّ الإعلان عن جولة ثانية يعزّز الإنطباع التفاؤلي، لكنّ الواقعية والتجارب السابقة والملفات الصعبة المطروحة للتفاوض، كلّها تُحتِّم التمهُّل في إصدار الأحكام المبكرة. فالدخول الجدّي إلى عمق النقاط الخلافية لم يبدأ بعد.

"مكمن" غراهام وتشدُّد بارو



الدوحة - جوني منير

المعروف عن فنون التفاوض أنّ الجلسة الأولى بين بلدَين متحاربَين وخاضا مواجهة عسكرية منذ أشهر معدودة، تكون عادةً بمثابة إدارة للتوقعات أكثر منها لحسم البنود والملفات الخلافية. أو بمعنى آخر، فهي تكون لجسّ النبض وإجراء تقييم متبادل لأفق التفاوض والخلفيات الحقيقية للطرف المقابل. ولذلك، يسعى كل طرف لاستكشاف حقيقة نيات الطرف الآخر وسبر أغواره وتقييم حدود مرونته والخطوط الحمر التي رسمها. كما أنّه يُتجنَّب الدخول في التزامات عملية أو اتخاذ قرارات حاسمة. في المقابل، يُقدَّر ما مدى هامش التنازلات لدى الفريق الآخر، وذلك من خلال إجراء مقارنة سريعة مع ما حصل في الجولات التفاوضية السابقة، ولا سيما منها تلك التي سبقت الحرب الجوّية في حزيران الماضي. وهو ما يعني في اختصار أنّه كان منطقياً ومفهوماً اجتياز المرحلة الأولى من دون ظهور تعقيدات كبيرة. لكنّ الذهاب إلى المرحلة الثانية من المفترض أن يتطلّب الدخول إلى قرارات سياسية صعبة ومعقّدة، وهو ما سيجعل الهامش المتاح أضيَق، كونه يتطلّب إنزال الفريق الآخر عن المطالب القصوى التي كان أعلنها.

ومن هذا المنطلق، عمد كل فريق إلى إجراء استعراض قوّة للضغط على الفريق الآخر. فالحرس الثوري الإيراني كان قد كشف عشية إنطلاق المفاوضات عن صاروخ بالستي متطوّر من طراز «خرمشهر4»، في خطوة حملت رسالة واضحة ومفادها أنّ الإنخراط في التفاوض لن يعني التخلّي عن القدرات العسكرية والبرنامج الصاروخي الذي أثبت قدرته وفاعليّته خلال الحرب الجوية الأخيرة. كما توالت المواقف الإيرانية حول الإستعداد الكامل لمواجهة أي حرب تفرض على طهران.

في المقابل، فإنّ الجانب الأميركي عَمَد بداية، وعلى غير عادة، إلى ضمّ قائد «سينتكوم» الأميرال براد كوبر إلى المحادثات، وهو يرتدي بزّته العسكرية للدلالة إلى الحشد العسكري وحال الجهوزية لدى القوات الأميركية المنتشرة في المنطقة. وفور انتهاء الجولة التفاوضية الأولى، انتقل ستيف ويتكوف وجاريد كوشنر إلى حاملة الطائرات «أبراهام لينكولن» المتمركزة في مقابل إيران، فجدّد ويتكوف شعار «السلام من خلال القوّة». مع الإشارة هنا إلى أنّ هذا الشعار كان قد أطلقه للمرّة الأولى الرئيس رونالد ريغان خلال ولايته الرئاسية، ورسم السلوك السياسي لإدارته وفقه. كذلك عمدت واشنطن إلى الإعلان عن تحريك حاملة الطائرات «أبراهام لينكولن» في بحر العرب، ترافقها سفينتا إمداد وقطعتان بحريّتان تابعتان لخفر السواحل الأميركي. وأرفق ذلك بتحليق طائرات من الجناح الجوّي لحاملة الطائرات. ومفاد هذا الإستعراض، أنّ البحرية الأميركية جاهزة لأداء دورها في مسار «السلام من خلال القوّة». كما أُعلِن عن الزيارة السابعة لرئيس الحكومة الإسرائيلية بنيامين نتنياهو لواشنطن منذ انتخاب ترامب لولاية رئاسية ثانية. ومعروف التوجّه العسكري الذي يريده نتنياهو للتعامل مع إيران.

ومن المتوقع أن يستخدم الطرفان أسلوب الوقوف على حافة الهاوية، لكن مع وجوب المحاذرة من احتمال انتقال ترامب فجأة إلى خانة المواجهة العسكرية، وهو ما جرى مع إيران نفسها. ما يعني أنّ اعتماد المناورة والوقوف عند حافة الهاوية قد يكونان لعبة محفوفة بالمخاطر. فإمكانية السقوط ممكنة بسبب الملفات المعقّدة والحساسة والخطيرة والمصيرية وطبيعة ترامب نفسه. أضف إلى ذلك، أنّ هذه المفاوضات تدور وسط أوضاع ضاغطة داخلياً لكلا الطرفَين. فترامب وإدارته الجمهورية يواجهان أزمات وفضائح داخلية تُهدِّد بخسارة الجمهوريِّين للإنتخابات النصفية. وخامنئي وتياره المحافظ يعانيان من معارضة داخلية واسعة واحتجاجات في الشارع قُمِعَت بالرصاص، ومن الممكن تجدُّدها كل لحظة.

يضع ترامب أمام خامنئي ملفات ثلاثة، وهي النووي بشقَّيه التخصيب والبرنامج، والقدرات الصاروخية والنفوذ الإقليمي. لذلك حاولت طهران اختبار جدّية النيّات الحربية الأميركية ومعرفة ما إذا كانت تسعى فعلاً للمواجهة العسكرية، أم أنّها تكتفي بالحشد العسكري كورقة ضغط لتعزيز موقفها التفاوضي. وقد تكون أعطت إشارات مرونة تجاه الملف النووي، لكنّ البرنامج الصاروخي أضحى بالنسبة إلى إسرائيل أكثر إلحاحاً من التهديد النووي، خصوصاً بعدما تلقّى ضربات قوية في حزيران الماضي فما عاد يُشكّل خطراً داهماً، بعكس القدرات الصاروخية التي أثبتت تطوّرها وخطورتها. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ إسرائيل لم تكشف أبداً عن كل الأضرار التي أحدثتها الضربات الصاروخية الإيرانية خلال المواجهة الجوية، على رغم من أنّها اعترفت بإصابة معهد وايزمان للعلوم ومصفاة حيفا، وقد كلّفا وحدهما مئات الملايين من الدولارات لإعادة إصلاحهما. كما أنّ أصحاب المنازل المتضرّرة كلياً أو جزئياً قدّموا طلبات تعويض تقارب المليار ونصف مليار دولار.

> **على رغم من أنّ الموقف الفرنسي كان في العادة أكثر مرونة من الموقف الأميركي، إلاّ أنّ كلام الوزير الفرنسي بارو جاء ليدحض النفي اللبناني لأي ربط بين المرحلة الثانية ودعم الجيش**

وفي وقت كرّر ترامب تحذيره لخامنئي بقوله: «يجب عليه أن يقلق»، في إطار الضغوط النفسية، عَمَد في المقابل إلى الإتصال بالرئيس الصيني شي جي بينغ، وهو ما فُسِّر بأنّه دعوة لبكين إلى ممارسة تأثير إيجابي على طهران. مع الإشارة هنا إلى أنّ الصين لم تتخذ سابقاً موقفاً صلباً وحازماً لمصلحة إيران، بل مواقف أقرب إلى رفع العتب الديبلوماسي، وذلك على رغم من العلاقات التي تربطهما. والمعروف أنّ أولوية بكين قد تكون في إبقاء تدفّق الخام الإيراني مفتوحاً إليها. كما قد يكون رهان ترامب بالتلويح بإبقاء التعرفة الجمركية منخفضة في حال التعاون، كما في خفض تسليح تايوان.

ومع انطلاق هذه المفاوضات، يجد لبنان نفسه في وسطها، وتحديداً من خلال الملف المتعلّق بنفوذ إيران الإقليمي، والصواريخ البالستية الموجودة في لبنان. ومن هذه الزاوية يزداد الضغط الحاصل على لبنان لإنجاز الحلول الذاتية. من هنا تركّز الإهتمام على الزيارة الرسمية الأولى لقائد الجيش العماد رودولف هيكل لواشنطن. لكن، وعلى رغم من «إجهاض» الموعد السابق للزيارة، فإنّ الزيارة (التي صودف تزامنها مع مفاوضات مسقط) حملت مفاجأة مدوّية كان بطلها السيناتور المثير للجدل ليندسي غراهام. فهو لم يكتفِ باستقبال العماد هيكل بثياب الرياضة، على رغم من الطابع الرسمي للإجتماع، ومن ثم قطعه بعد ثلاث دقائق من بدئه، لا بل إنّه كتب على منصة (X) «سأمه» من ازدواجية الخطاب في الشرق الأوسط. وعدا الإمتعاض اللبناني عن هذا التصرُّف المهين، إلّا أنّ السؤال الأبرز يبقى عمّا إذا كان ما حصل جاء من «عنديات» غراهام الشهير بسلوكه الحاد والمنحاز بشدّة لمصلحة إسرائيل، أم أنّ في الخلفية رسالة أميركية ما. بداية بدا واضحاً أنّ ما حصل كان قد دبّره السيناتور الأميركي وخطّط له سلفاً، بدليل لباسه الرياضي. وهو ما يعني أنّ ما حصل كان مكمناً أُعِدَّ له مسبقاً. وهذا السلوك جاء معاكساً لكل لقاءات الزيارة واجتماعاتها، وحيث أشيد بالجيش وسلوكه والمهمّات الملقاة على عاتقه، وخصوصاً من جانب المسؤولين العسكريِّين الأميركيِّين الكبار، ومع تأكيد المحافظة على الدعم العسكري القائم للجيش اللبناني. أضف إلى ذلك، أنّ توضيحات عدة قدّمها الجانب الأميركي، تمحورت كلّها حول السلوك المعروف لغراهام وانحيازه الأعمى لإسرائيل، وهو ما أدّى إلى اصطدامه أكثر من مرّة بإدارة ترامب نفسها.

ووفق هذه المعطيات، اعتبرت الأوساط اللبنانية المعنية، أنّ «قنبلة» غراهام لا تحمل أبعاداً أو رسائل مشفرة. لكنّ البعض المشكِّك قرأها بطريقة مختلفة. فهو رأى بمجمل الزيارة، تأكيد العلاقة المتينة بالجيش كمؤسسة عسكرية، وذلك توضيحاً للإلتباس الناجم عن إجهاض الموعد الأول للزيارة الرسمية لقائد الجيش لواشنطن. لكن ثـمّة رسالة سياسية لا علاقة لها بالمؤسسة العسكرية وُجِّهت في المرّة الأولى عبر إجهاض الزيارة، وفي المرّة الثانية عبر غراهام نفسه، لكن بعد توضيح الصورة بالفصل بين المؤسسة العسكرية والمستوى السياسي. ووفق وجهة النظر هذه، إنّ غراهام ما كان ليذهب إلى هذا الحدّ، وأيضاً التحضير المسبق لمكمنه، لولا وجود على الأقل مناخ مؤاتٍ داخل إدارة ترامب. ويدعم هؤلاء وجهة نظرهم بالإشارة إلى الصورة التي نشرها غراهام على منصة (X) بعد يومَين من الحادثة، وجمعت بينه وبين ترامب في ملعب الغولف في مارالاغو. وكأنّ به يُريد إظهار مدى «تطابق» مواقفه مع مواقف الرئيس في هذه المرحلة بالذات. ويشير هؤلاء إلى البيان الذي صدر لاحقاً عن وزارة الخارجية الأميركية، وأشار إلى موضوع السلاح. ويرى أصحاب وجهة النظر هذه، أنّ من المنطقي والطبيعي أن تعمد القنوات الديبلوماسية المعنية لاحتواء ما حصل لاحقاً.



فرنسا تسعى لإنجاح مؤتمر دعم الجيش ورفع مستوى المشاركين والتقديمات المطلوبة

وما عزّز فرضية هؤلاء، السقف المرتفع الذي حمله معه وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو خلال زيارته لبيروت. فهو تحدّث بما يشبه التأنيب، أنّه ليس صائباً ولا حكيماً استهلاك كل هذا الوقت في المراوحة وإدارة الأزمة، بدل الشروع في حلول جدّية لملف السلاح، خصوصاً أنّ مستقبل لبنان على المحك. وأضاف، أنّ إنجاز هذا الملف واستكمال المرحلة الثانية شمال الليطاني له علاقة عضوية بتقديم الدعم للجيش، وهذه مسألة لا تحتاج إلى نقاش. وعلى رغم من أنّ الموقف الفرنسي كان في العادة أكثر مرونة من الموقف الأميركي، إلّا أنّ كلام بارو هنا جاء ليدحض النفي اللبناني لأي ربط بين المرحلة الثانية ودعم الجيش. لكنّ الأوساط اللبنانية المعنية وضعت كلام بارو في سياق توفير الأجواء لإنجاح مؤتمر دعم الجيش ورفع مستوى المشاركين والتقديمات المطلوبة، أكثر منه كسياسة فرنسية يتمّ تركيزها. أي أنّ باريس تريد من اعتمادها سقفاً مرتفعاً لخطابها، أن تمهّد الطريق أمام مشاركة أميركية وسعودية فاعلة ومميّزة، خصوصاً أنّ واشنطن والرياض تتمسكان بهذه العناوين.

> **أياً كانت نتيجة هذه المفاوضات لم يظهر أي دليل على وجود نية إيرانية جدّية بالإنسحاب من الساحة اللبنانية، ومن هذه الزاوية يصبح انتظار لبنان لمآل مفاوضات مسقط إهداراً لما تبقى في الرصيد اللبناني**

وبعيداً من التفسيرات المتناقضة التي قد يختلط بعضها بالرغبات أكثر منه القراءة الموضوعية والصحيحة، إلّا أنّ ثمة توقعات متشائمة حيال مسار المفاوضات الأميركية - الإيرانية، وهو ما عبّر عنه مستشار الأمن القومي الأميركي السابق خلال ولاية ترامب الأولى جون بولتن، إذ لم يُعطِ نسبة نجاح أكثر من 5% فقط. كما أنّه أياً كانت نتيجة هذه المفاوضات، إلّا أنّه لم يُظهِر أي دليل على وجود نية إيرانية جدّية بالانسحاب من الساحة اللبنانية، لا بل ظهرت إشارات معاكسة. ومن هذه الزاوية يصبح الإنتظار اللبناني لمآل مفاوضات مسقط، إهداراً لما تبقّى في الرصيد اللبناني، أكثر منه استهلاك الوقت والرهان على مفاجآت «مفرحة».

اسرار الجمهورية

- تواجه وزارة قطاع حيوي تحدّياً كبيراً في وقف شبكات تعدّيات مدعومة سياسياً، على قطاع صدر فيه قرار منذ أيام بإلزام المعتدين على معالجة أوضاعهم، بعد سنوات من حرمان الخزينة العامة من إيرادات بعشرات ملايين الدولارات.
- قرّرت مؤسسة مالية زيادة الإجراءات البيروقراطية تجاه أموال عمليات مالية، إثر نقاشات دارت في عاصمة كبرى حول الأموال غير الشرعية في لبنان.
- أعرب أحد الوزراء عن تحفّظه على بنود اتفاق مع دولة مجاورة، غير أنّه لم يسع إلى تعطيله، لأنّ "الاتفاقات غالباً ما تُبنى على تسويات".

تقرير

ثمة تحدّيات تحاصر لبنان، وفي مقدّمها استمرار الغارات الإسرائيلية التي تفتك بالبشر والحجر، واحتلال المواقع الخمسة، والضغط على الحكومة من خلال إحداث وقائع تراكم الصعوبات والعراقيل أمامها، لاستدراج لبنان إلى مفاوضات تنتهي إلى معاهدة سلام لا يقوى على السير بها منفرداً في ظل واقع عربي مأزوم، ورفض الدولة العبرية "حل الدولتَين" الذي اقترحته المملكة العربية السعودية، ليُشكّل مدخلاً يُبرّر البدء في المفاوضات.

عون يقرأ في كتاب سركيس:
مواجهة التحدّي بموقف موحّد!



جوزف القصيفي



ثمّة حقيقة لا مفرّ من الإقرار بها، وهي أنّ لا حياة لأي اتفاق مصيري مع دولة تُعتبر دولة عدوّة

ما من رئيس لبناني يقبل بالذهاب إلى صلح مع إسرائيل، والذهاب إلى مفاوضات تنتهي باتفاق سلام، قبل أن يسبقه إلى هذا الخيار كل الدول العربية. إنّه آخر مَن يصعد إلى قطار التسوية الشاملة.

ويذكر الوزير ورئيس حزب الكتائب السابق المحامي كريم بقرادوني، في المقدّمة التي تصدّرت كتاب الصحافي اللبناني المعروف والمتضلع في القضايا العربية فؤاد مطر، الذي حمل عنوان: «أنياب الخليفة وأنامل الجنرال» الصادر عن «الدار العربية للعلوم - ناشرون»: «كنتُ إلى جانب رئيس الجمهورية الياس سركيس ساعة كان يستمع إلى خطاب أنور السادات في الكنيست يوم 20 تشرين الثاني 1977، فاستغرب ما تراه عيناه وقال: لا أُصدِّق ما أراه. السادات يحوط به مناحيم بيغن، وموشي دايان، وعازار وايزمن، وغولدا مائير! يا له من حلم، يا له من كابوس. حتى الأمس كنتُ مستعداً أن أراهن على أنّ السادات لن يذهب إلى القدس، واليوم لا أُصدِّق عيني. هذا جنون. الله يسامحه ويساعده». وأكمل بقرادوني: «في هذه الأثناء، أطلع المرافق الرئيس سركيس على خبر عاجل، مفاده أنّ مناحيم بيغن وجّه نداءً إلى الرئيسَين اللبناني والسوري، يدعوهما للذهاب إلى إسرائيل. فعلّق الرئيس اللبناني على الفور: إذا ذهب جميع الرؤساء العرب من دون استثناء إلى إسرائيل، وإذا توصّلوا إليّ جميعاً لأذهب معهم، فعندئذٍ وعندئذٍ فقط، سأبدأ بالتفكير في هذا الأمر». ويُضيف بقرادوني: «توقف سركيس لحظة وأكمل، وهو يعني كل كلمة يقولها: خلافاً لتصوّرات البعض، إنّ لبنان لن يكون ثاني دولة عربية تعقد إتفاقاً مع إسرائيل بل الدولة الأخيرة».

انتهت ولاية الرئيس سركيس في أيلول 1982، وكانت إسرائيل قد اجتاحت لبنان في حزيران من ذاك العام، وانتُخِب الرئيس بشير الجميّل واغتيل بعد 21 يوماً على انتخابه، وخَلَفه شقيقه الرئيس أمين الجميّل الذي خاض مفاوضات شاقة انتهت بـ«اتفاق 17 أيار»، الذي أقدم الأخير وحكومته برئاسة شفيق الوزان على إلغائه، إثر تطوّرات داخلية أبرزها حرب الجبل، وانتفاضة السادس من شباط 1984. وبعيداً من السجال الذي دار في حينه حول هذا الاتفاق الذي كان لعقده، كما لإلغائه، تداعيات خطيرة على الوضع الداخلي حينذاك، يطول عرضها وشرحها. وبعيداً من المقارنات التي تجري حالياً بين مضمون هذا الاتفاق الذي طَوَته السنون والأحداث، فإنّ ثمّة حقيقة لا مفرّ من الإقرار بها، وهي أنّ لا حياة لأي اتفاق مصيري مع دولة تُعتبر دولة عدوّة، إذا لم يكن محصّناً بوحدة موقف داخلي، ويحظى بمظلة وطنية جامعة توفّرها جميع المكوّنات اللبنانية، تحوّطاً لأي انتكاسة قد تكون آثارها أشدّ وقعاً وأكثر سلبية من الحرب التي لم تتوقف على لبنان. لذا، فإنّ الرئيس جوزاف عون، الوافد من قيادة الجيش إلى رئاسة الجمهورية، معزّزاً بتأييد نيابي واسع من الكتل الرئيسة التي تمثل كل الاتجاهات والمكوّنات، ومؤازراً بتأييد شعبي، سيقرأ في كتاب سلفه الرئيس الياس سركيس الذي عانى كثيراً، وواجه ضغوطاً كبيرة، ولن يقبل بالإقدام على أي موقف لا يحظى بإجماع وطني، ويُعيد للبنان سيادته كاملة غير مشروطة بتنازلات تثلم هذه السيادة وتنال منها. خصوصاً أنّ إسرائيل تتنصّل من الإلتزام بتطبيق ما اتُفق عليه لجهة انسحابها من الأراضي التي احتلّتها في الجنوب، وإعادة الأسرى اللبنانيِّين القابعين في سجونها، وإنهاء غارات القتل والتدمير التي لم تتوقف منذ الإعلان عن وقف إطلاق النار في 27 تشرين الثاني 2024، ورفض عودة النازحين إلى القرى والبلدات التي نزحوا منها، وذلك على رغم من إنهاء المرحلة الأولى من حصر السلاح بيَد الدولة التي تمّت فصولها بنجاح في منطقة جنوب نهر الليطاني، والإستعداد لبدء المرحلة الثانية في شماله.

> **المرحلة بالغة الدقّة، وعلى مقدار عالٍ من التعقيد، وتقتضي مقاربة أكثر دقّة بعيداً من مباريات "الزجل" السياسي المحتدمة**

كان الرئيس سركيس يرفض أن يكون لبنان الدولة العربية الثانية التي توقّع معاهدة مع إسرائيل تحت أي تسمية أو عنوان. واليوم هناك دول عربية عقدت معاهدات، فيما أقدمت أخرى على تطبيع شبه كامل أو جزئي، لكن ما يجري بين إسرائيل وسوريا الجارة الأقرب إلى لبنان وتربطها به حدود طويلة ومتداخلة تبلغ 375 كيلومتراً، يدعو إلى الترقّب والمتابعة. لأنّ دمشق كانت منذ العام 1948 الدولة الأشدّ ضراوة في رفض أي معاهدة مع الدولة العبرية إلى حين سقوط نظام بشار الأسد. وقد سبق للرئيس السوري السابق حافظ الأسد أن عقد قمّتَين في جنيف مع الرئيس الأميركي السابق بيل كلينتون في كانون الثاني 1994 و2000، ولم يتمّ التوصّل إلى نتيجة، علماً أنّ ما عُرِضَ في هاتَين القمّتَين أكثر بكثير ممّا هو معروض في المفاوضات التي جرت ويُتوقّع أن تجري بين الدولة السورية بقيادة الرئيس أحمد الشرع، وإسرائيل بنيامين نتنياهو الذي يطمح إلى إحاطة دولته بزنّار من الحدود المنزوعة السلاح، المنتقصة السيادة، واتفاقات تعزّز سيادته الإقليمية. مع الإشارة إلى أنّ الجبهة الإسرائيلية - السورية كانت الجبهة الأكثر استقراراً منذ العام 1974 إلى حين رحيل بشار الأسد وسقوط نظامه في العام 2024. وفي حال التأزّم بين الدولتَين، غالباً ما يكون لبنان ساحة لتبادل الرسائل بأشكال شتّى. من هنا يمكن القول إنّ لبنان في وضع لا يُحسَد عليه، وإنّ المسؤولين فيه بدءاً من رئيس الجمهورية، يواجهون تحدّيات خطيرة، لأنّ نتنياهو يعمل على تخييرهم بين الأمن والسيادة المنقوصة، ولبنان لا يمكن أن يقبل إلّا الأمن والسيادة الكاملة. كما يعمل على الربط بين الإعمار وعودة النازحين والقبول باتفاق مكتوب بالحبر الإسرائيلي ولا يراعي المصلحة الاستراتيجية للبنان.

لذلك، فإنّ هذه المرحلة بالغة الدقّة، وعلى مقدار عالٍ من التعقيد، وتقتضي مقاربة أكثر دقّة بعيداً من مباريات «الزجل» السياسي المحتدمة. فيما الأزمات المالية والإقتصادية والإجتماعية والسجالات الدائرة في شأنها علمية كانت أو شعبوية، والمرشحة للإتساع بسبب إقتراب موعد الاستحقاق الانتخابي، تزيد المشهد إرباكاً.

تقرير

من حَسنات الأعياد أنّها تُذكّر الإنسان بمحطات ترتبط بوجوده، ماضياً ومُستقبلاً. عيد مار مارون، الناسِك السرياني الذي توفّي في مطلع القرن الخامس الميلادي، مناسبة ليتذَكّر الموارنة الذين يحملون اسمه، أنّ إيمانهم المسيحي لَمْ يكن يوماً مَعزولاً عن الجغرافيا، ولا الروح منفصلة عن التراب.

هل من معنى للمارونية
خارج لبنان؟



أثبتت التجربة أنّ الموارنة، حين ينغلقون، يضعفون، وحين ينفتحون، يقوون ويقوى لبنان معهم



أنطوان قسطنطين*

منذ أن اختار مارون ورهبانه البرّية سبيلاً للحُرية الروحانية، تشكّل تدريجاً وعي جَماعي يرى في الحُرية شرطاً لصدق الشهادة وفي الانتماء امتداداً للإيمان. على هذا العَهد ارتبط الموارنة بأرض لبنان، لا بوَصفه حصناً فحَسب، بَلْ باعتباره مساحة حرّية في مشرق أثقله الانغلاق، وأدماه العنف في مراحِل طويلة ومتعدِّدة من تاريخه.

شهادة الموارنة للمسيح لم تنحصر بالإيمان، بَلْ ترافقت أيضاً مع تشبُّثهم بأرض صعبة، وعِرة، لكنّها حُرّة. أرض لَمْ تُخضِعهم، بَلْ صاغت شخصيّتهم. صلابة الصَخر، وعناد السنديان، وطبيعة الجبال الفريدة في هذا المشرق، حوّلت الحرّية من مفهوم لاهوتي إلى خيار حياة دفع الموارنة ثمنه احياناً دماً، لكنّه أنتج قداسة ومجتمعاً واقتصاداً ودوراً.

انفتاحهم وتعاونهم مع شركائهم في الأرض جعَلا من لبنان وطناً ومن ثم دولة.

في مشرق الأديان نجح الموارنة في ممارسة إيمانهم من دون الحاجة إلى بناء دولة دينية تيوقراطية. تمسّكوا بالحرّية ليحفظوا للإيمان معناه، وللإنسان كرامته.

مع فخر الدين المَعني الكبير، ودروز لبنان الجبل، كانوا أول مَن قدَّم فكرة الوطن الجامع، وفي مطلع القرن العشرين قدّموا مع سواهم من المتنوِّرين من الطوائف الأخرى خيار الدولة، إطاراً مدنياً يحتضن التنوّع الديني والثقافي، لا أداة لفرض هوية واحدة.

بهذا المعنى، لم يكن لبنان الكبير فقط نتاج توازنات دولية عابرة، بل ثمرة نضال ووعي وبناءٍ روحي وثقافي، حقّقته نهضة فكرية وقيَم وقوة مجتمع واقتصاد.

غير أنّ الأرض والوجود الحرّ ليسا إرثاً مكتسباً، بل مسؤولية متجدِّدة، تفرض على الموارنة اليوم كما على جميع اللبنانيِّين واجب حماية الوطن من التفكّك، وحماية أنفسهم من خطيئة الإنعزال وخطر تحويل الخوف إلى هوية.

كلّما شعر الموارنة بالخطر، غلبت لديهم غريزة الدفاع عن الوجود، وهذا حقّ؛ لكنّ التحدّي الحقيقي يكمن في مرحلة ما بعد زوال الخطر، أيّ في العودة إلى دورهم الطبيعي روّاداً في الانفتاح، وصنّاع جسور بين الثقافات، وأصحاب مشروع حداثة لا يخاف التطوّر ولا يساوم على الحرّية.

> **قدَر الموارنة أن يبقوا حرّاساً للحرّية، متطرّفين في تقديسها، مؤمنين بأنّ السلام يولد من الانفتاح والحق، لا من التَزمُّت والظلم**

لقد أثبتت التجربة أنّ الموارنة، حين ينغلقون، يضعفون، وحين ينفتحون، يقوون ويقوى لبنان معهم. نجاحهم ليس في الإنكفاء، بَلْ في الريادة. قدَرهم صناعة دور متجدِّد لهم وللبنان، كما حصل في القرن الماضي.

واجبهم قيادة بناء الدولة المدنية العصرية والعادلة التي وحدها، تحمي حرّية المُعتَقد وتدير التنوّع، تحت سقف المساواة أمام القانون.

المعركة اليوم هي إخراج الدولة من خنادق الطائفية والمذهبيات، وتجديد معنى الشراكة الوطنية المتوازنة وابتكار اقتصادٍ منتج وواضح المَعالِم.

لبنان يحتاج إلى الموارنة كما يحتاجون هم إليه. من دونه يصبحون جماعة بلا أفق، ومن دونهم يفقد مبرِّر وجوده كوطن مستقل. مسؤولية أصحاب الوعي والقرار بين الموارنة أن يطردوا شياطين الإنغلاق والتقسيم، وأنْ يواجِهوا بجرأةٍ الأغبياء والمتاجرين بالتخويف.

قدَر الموارنة أن يبقوا حرّاساً للحرّية، متطرّفين في تقديسها، مؤمنين بأنّ السلام يولد من الانفتاح والحق، لا من التَزمُّت والظلم، وأنّ الإيمان يذبل من دون الحرّية، وأنّ عظمة الماضي هي في أن يكون دافعاً لصناعة المستقبل لا في أن يجتَرّ ذاته.

بهذا الوعي فقط، يبقى لبنان وطناً يملك دوراً وتاريخاً. أمّا إذا سقط الدور، فيضمحلّ الوجود ويصبح لبنان مجرّد ذكرى في التاريخ. هذا هو التحدّي الحقيقي، وعلى الموارنة بدءاً من متنَوّريهم أن يختاروا ويبادروا، لأنّ إحجامُهم يُقصيهم حتماً، فيتحكّم بهم جُهّالهم وينهزم العَقل أمام الغريزة.

* باحث سياسي

تقرير

بعد 6 سنوات من المماطلة والشلل والجمود المتعمّد، لا يزال قانون الفجوة المالية وتوزيع الخسائر والمسؤوليات عالقاً في الهواء، على رغم من مسوّدات عديدة وخطابات شعبوية ووعود وهمية. فهل وصل هذا المشروع إلى خواتيمه؟ أم أنّ تأخيره يرتبط بأهداف سياسية وانتخابية أكثر من مالية ونقدية واقتصادية؟

قانون الفجوة المالية في لبنان: تأخير مالي أم سياسي؟



كرة النار تُرشق من منصّة إلى أخرى أو بالأحرى القنبلة الموقوتة التي يُمكن أن تنفجر في أي وقت ممكن؟ (عباس سلمان)



البروفسور
فؤاد زمكحل*

إنّ الإجتماع الأخير الذي عُقِدَ بين الوفد اللبناني وصندوق النقد الدولي، في العاصمة الأميركية واشنطن، في اجتماعات الخريف، كان عنوانه وملخّصه النهائي، لا مفاوضات، لا دعم ولا بلدان مانحة لدعم لبنان قبل إقرار قانون الفجوة المالية.

فعاد الوفد اللبناني إلى بيروت، محمّلاً هذه الرسالة الواضحة والشفّافة، حيث تمت المسارعة إلى إقرار هذا المشروع في مجلس الوزراء، ومن ثم تحويله إلى السلطة التشريعية، لإعادة النظر والتصويت عليه.

لا شك في أنّه ستكون هناك إعادة نظر بعد التغيُّرات السطحية، لكنّ النقاط الرئيسية لهذا المشروع الشائك والمعقّد باتت واضحة للجميع، لا بل إنّنا نقرأ بين السطور أنّ هناك شبه توافق وتفاهم عليه بين كل القوى السياسية النافذة.

نقطة الإنطلاق كانت بأنّ الخسائر التي أُحصِيَت بنحو 84 مليار دولار، استطاع مصرف لبنان المركزي خفضها إلى نحو 50 مليار دولار، وذلك بعد حذف الفوائد، وشطب التحويلات غير المشروعة، كذلك شطب التحويلات إلى الليرة بعد تشرين الأول 2019. هذه الفجوة مقسومة إلى شقَّين: 20 ملياراً للودائع من دون الـ 100 ألف دولار، ستُسدّد خلال فترة 4 سنوات مبدئياً، و30 ملياراً تعود لكبار المودعين لما فوق الـ100 ألف دولار، وسيحصلون على سندات خزينة لفترة 15-20 عاماً.

إنّ هذا المشروع المقترح لا يذكر ولا يحمّل أي مسؤولية أو مساهمة للدولة اللبنانية، علماً أنّها المسؤولة الأكبر التي صرفت وهدرت هذه الأموال في السنوات والعقود الماضية. لكن يبقى السؤال الجوهري: مَن الذي سيتحمّل المسؤولية الكبرى؟ ومَن سيبتّ نهائياً في هذا المشروع، فيما كرة النار تُرشق من منصّة إلى أخرى أو بالأحرى القنبلة الموقوتة التي يُمكن أن تنفجر في أي وقت ممكن؟

أصبح واضحاً أنّ التأخير اليوم في هذا القانون لن يبقى مرتبطاً لأسباب مالية، نقدية واقتصادية أو حتى تمويلية، لكنّ تأخيره يرتبط مباشرة بموعد الإنتخابات النيابية، أو بالأحرى بأي مجلس نيابي سيتخذ القرار النهائي في هذا الموضوع الكارثي والخطر. بمعنى آخر، إذا كان مجلس النواب الحالي سيبتّ في هذه «الفجوة» سيُقايَض أولاً بتأخير الإنتخابات كأولوية قصوى، أو ستُرشق كرة النار هذه إلى مجلس نواب جديد ليأخذ على عاتقه هذه القنبلة الخطرة.

> **أصبح واضحاً للجميع أنّ هناك شبه اتفاق على مشروع الفجوة المالية، لكنّ تأخيره يرتبط مباشرة بأسباب إنتخابية وسياسية بعيداً من الأسباب الإقتصادية والنقدية**

إنّ الإحتمال الأكبر هو أنّنا مُقبلون على تأجيل الإنتخابات لأسباب مبطّنة مثل التأجيل التقني، وعندما ندقّق في الأسباب التقنية، نقرأ بوضوح مسائل معلّقة مثل «الميغاسنتر»، و«انتخاب المغتربين» وبعض التعديلات في القانون، والكل يُدرك تماماً أنّ هذه الأسباب لا تحتاج إلى أسابيع وأشهر بل سنوات للإتفاق عليها.

في المحصّلة، أصبح واضحاً للجميع أنّ هناك شبه اتفاق على مشروع الفجوة المالية، لكنّ تأخيره يرتبط مباشرة بأسباب إنتخابية وسياسية بعيداً من الأسباب الإقتصادية والنقدية والمالية، فلا نزال نعتمد سياسة التأجيل والشلل والجمود. علماً أنّ هدر وضياع هذا الوقت يُخسّر أكثر فأكثر هذا المودع لما تبقّى من ودائعه، جرّاء التضخُّم المفرط وانهيار العملات. أمّا السياسيّون، فيكسبون هذا الوقت ويتّكلون على النسيان والذاكرة القصيرة للناخبين، ويبنون القرارات المصيرية للبلاد، على أهداف انتخابية وشعبوية، ويتبارون على المنصّات بالوعود الوهمية والخيالية عينها.

* رئيس الإتحاد الدولي لرجال وسيدات الأعمال اللبنانيين MIDEL،
وعميد كلية إدارة الأعمال في جامعة القديس يوسف USJ

سجّل مانشستر سيتي هدفَين في الدقائق الأخيرة على ملعب "أنفيلد"، ليحسم فوزاً مثيراً بنتيجة 2-1 على ليفربول، محافظاً على فارق النقاط الـ6 مع أرسنال متصدّر الدوري الإنكليزي الممتاز. وجاء هدف النروجي إيرلينغ هالاند من ركلة جزاء في الوقت بدل الضائع، بعد هدف التعادل الذي وقّعه برناردو سيلفا، ليمنح سيتي النقاط الثلاث، في وقت بدا فيه أنّ الهزيمة كانت وشيكة.

أين بات سباق اللقب؟ وما صحة البطاقة الحمراء؟

The New York Times

غريغ إيفانز، سام لي
ومارك كاري



انتهت المباراة وسط فوضى، إثر طرد دومينيك سوبوسلاي عقب مراجعة حكم الفيديو المساعد، بعد تسديدة متأخّرة من مسافة بعيدة نحو مرمى خالٍ لريان شرقي، أُلغيَ هدفها بداعي ارتكاب هالاند خطأً قبلها.

وفي وقت سابق، كرّر سوبوسلاي إنجازه بتسجيل ركلة حرّة بعيدة المدى، مضيفاً هدفاً من مسافة ضدّ سيتي إلى هدفه الحاسم في مرمى أرسنال.

أين يضع هذا سباق اللقب؟

لا بُدّ من القول إنّ السباق ما زال مفتوحاً! انظروا، وجد سيتي نفسه متأخّراً عن أرسنال جزئياً لأنّه عانى كثيراً في الشوط الثاني من المباريات، إذ كلّفه عجزه عن الاحتفاظ بالكرة في ظل ضغط متزايد ثمناً باهظاً. أمس، لم يتمكّن من فرض سيطرته حتى سجّل ليفربول هدفه، لكنّه صمد دفاعياً وظهر أقوى بكثير من هذه الناحية، ثم إنّ العودة في النتيجة كانت أمراً قلّة فقط توقعت حدوثه. ليس فقط لأنّ سيتي لم يسجّل سوى 3 انتصارات في الدوري في «أنفيلد» منذ عام 1953، بل أيضاً لأنّه بدا تائهاً في مناسبات عديدة حين يرفع الخصم من وتيرته.

الوقوف بثبات هنا في مواجهة كل شيء (عودة ليفربول، الهدف، التاريخ في «أنفيلد»، ونقص الاستحواذ لـ30 دقيقة من الشوط الثاني) قد يمنحه قدراً هائلاً من الثقة مع دخول المرحلة النهائية من الموسم، لكنّ الوقت وحده كفيل بإظهار ذلك.

ما مدى جودة الركلات الحرّة لسوبوسلاي؟

مرّة أخرى، تقدّم سوبوسلاي ليسجّل ركلة حرّة مذهلة جديدة، رافعاً رصيده من الأهداف إلى 9. كانت التسديدة لافتة للنظر بسبب المسافة، ومع ذلك جعل عملية التسجيل تبدو سهلة للغاية بفضل اللمسة المثالية.

سيُطرح الكثير من التساؤلات حول دفاع سيتي، ليس فقط بسبب قرار تشكيل الحائط بوجود لاعبَين فقط، بل أيضاً لكيفية السماح بظهور فجوة منحت سوبوسلاي طريقاً واضحاً نحو المرمى. ومع ذلك، لا ينبغي أن ينتقِص ذلك من قيمة الهدف. كانت واحدة من أفضل الركلات الحرّة التي شهدها «أنفيلد» الذي يمتلك متخصّصاً جديداً في الكرات الثابتة، بات يشكّل تهديداً حاسماً في اللحظات المفصلية.

المجري سجّل 3 ركلات حرّة في آخر 5 مباريات، بعد أهدافه ضدّ مارسيليا وبورنموث. وهو أيضاً أكثر لاعبي ليفربول ثباتاً في المستوى، وأصبح أحد أكثر العناصر موثوقية.

> **استحق ليفربول هدفه نظراً لتحسّنه، لكنّه كان بالطبع هدفاً رائعاً من ركلة حرّة، في حين قدّم سيتي أداءً جيداً للغاية تحت الضغط**

هل كانت المراقبة الفردية التي اعتمدها ليفربول |محفوفة بالمخاطر؟

هناك دائماً مستوى إضافي من الحذر لدى المدربين في المواجهات الكبيرة في الـ«بريميرليغ». ومع إدراكه لجودة سيتي في المناطق الأمامية، طلب سلوت من خطه الدفاعي مراقبة كل لاعبٍ لنظيره المباشر من كثب. وكان ذلك واضحاً مع الظهير الأيسر ميلوش كيركيز، الذي لازم الجناح الأيمن أنطوان سيمينيو حتى في العمق، بفرض رقابة لصيقة. وبسبب التعليمات الصارمة، كان كيركيز يتمركز أحياناً في وسط الملعب أكثر من قلب الدفاع الأيسر فيرجيل فان دايك عند الدفاع على الخط الأخير لليفربول.

وكان لفان دايك تحدّياته الخاصة، إذ راقب هالاند من كثب لضمان عدم تمكّنه من الاستدارة أو الانطلاق خلف الدفاع.

وكان فان دايك في المجمل الطرف الأكثر سيطرة ضدّ النروجي الذي وجد لحظات تفلّت فيها من قلبَي الدفاع.

استخدم سلوت نهجاً مشابهاً قائماً على المراقبة الفردية الهجينة خلال زيارة ليفربول إلى ملعب أرسنال قبل شهر، لمواجهة التحرّكات المرنة للأظهرة عبر ملاحقة لاعبيهم في المساحات. قد يرى البعض أنّ ذلك ينطوي على مخاطرة، لكنّه بدا أقرب إلى مقاربة براغماتية، خصوصاً مع هيمنة سيتي في الشوط الأول. ومع شوط ثانٍ كان فيه ليفربول أكثر شراسة في الاستحواذ، تراجع التركيز على العمل من دون كرة، لكنّه واجه موجات ضغط برقابة فردية محكمة في وسط الملعب والثلث الدفاعي.

كيف ردّ غيهي على صافرات الاستهجان؟

كانت هناك بطاقة صفراء بسبب جذبٍ لصلاح ستظل عالقة في أذهان كثيرين، لكنّ أمسية مارك غيهي تمحوَرت حول دفاع ذكي وقوي على مدار اللقاء، وهو ما كان سيتي في أمسّ الحاجة إليه.

ربما استحق ليفربول هدفه نظراً لتحسّنه، لكنّه كان بالطبع هدفاً رائعاً من ركلة حرّة، في حين قدّم سيتي أداءً جيداً للغاية تحت الضغط. المشكلة التي واجهت رجال غوارديولا تمثّلت في عدم الاحتفاظ بالكرة، وهي مسألة يحتاجون إلى حلّها، لكن من حيث القتال التقليدي والصمود فقد كانوا ملتزمين ومثيرين للإعجاب؛ فإلى جانب تمركز رودري الذكي داخل المنطقة لإبعاد الكرات، وتدخّلات جيانلويجي دوناروما الجيدة، برزت قدرة غيهي على استشعار الخطر، تنفيذ الإغلاقات الدفاعية، والفوز بالالتحامات الفردية.

تعرّض لصافرات استهجان أكثر في الشوط الأول بسبب فشل انتقاله إلى «أنفيلد» في الصيف وقراره اللاحق بالانتقال إلى وجهة أخرى، لكنّ قدرته على إسكات تلك الأصوات تُظهر ليس فقط أنّه لمس الكرة مرّات أقل، بل أنّه كان غير متأثر تماماً بأي محاولات للتشويش عليه.

سألني صديقي، وماذا ستكتب هذه السنة لمناسبة اليوم العالمي للسرطان؟ فسألته: ماذا تريد أن تعرف عن هذا المرض؟ فأجابني: أنا لا أود الحديث عن السرطان، ولكنني أود أن أعرف كيف أحمي نفسي من الإصابة به. وهذا هو جوابي له.

كيف تحمي نفسك من الإصابة بالسرطان؟



الدكتور
فيليب سالم

إنّ المثل القائل «درهم وقاية خير من قنطار علاج» هو قمّة المعرفة. ولربما لا يصدّق كثير من الناس إذا قلنا إنّ المعرفة العلمية التي نمتلكها اليوم تخولنا الوقاية من الأمراض السرطانية بنسبة 75%. إنّ 30% من الأمراض السرطانية يسببها التدخين، و30% تسببها الالتهابات الجرثومية، و15% هي نتيجة أسباب أخرى. ونحن قادرون على التغلّب على كل هذه الأسباب، إذا تمكنا من صنع سياسات صحية حديثة ملائمة.

إنّ التدخين بكل أنواعه مضرّ جداً بالصحة، وليس هناك نوع منه لا يسبّب ضرراً. فإن كنت تدخن السيجارة التقليدية، أو السيجار، أو النرجيلة، أو التدخين الإلكتروني، فأنت تسبّب ضرراً كبيراً لصحتك. زد على ذلك التدخين السلبي بوجودك في أماكن يدخن فيها الناس من حواليك. ولذا يجب أن تتجنّب الحضور في هذه الأماكن.

وفي التثقيف الصحي بالنسبة إلى التدخين، يجب التركيز على هؤلاء الذين لا يدخنون اليوم بدل التركيز على المدخنين. ومن الضروري جداً إدخال مناهج تربوية في المدارس الابتدائية للتثقيف الصحي، وبالأخص التثقيف عن أضرار التدخين.

إنّ أهم سلاح نمتلكه ضدّ هذه العادة المميتة هو تثقيف الأولاد في الصغر. إنّ التدخين لا يسبب فقط الأمراض السرطانية، فهو ايضاً يسبب أمراضاً في القلب وأمراض الرئة وأمراضاً كثيرة أخرى.

والسبب الثاني هو الالتهابات الجرثومية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. كنت واحداً من أوائل الباحثين الذين وجدوا في السبعينات أنّ الالتهابات الجرثومية المتكرّرة التي تصيب الأمعاء إن لم تُعالج وهي في المراحل الأولى، قد تتطور إلى سرطانات عدة. وأهم ما اكتشفناه هو أنّ معالجة هذه الأمراض الجرثومية في مراحلها الأولى بواسطة المضادات الحيوية تقود إلى الشفاء منها، وبالتالي تقود إلى منع الإصابة بالسرطان.

وفي الثمانينات اكتشف الباحثون أنّ سرطان عنق الرحم عند المرأة تسببه الالتهابات المتكررة بواسطة فيروس من عائلة Herpes. وها قد نجح العلماء من بعدها في تطوير لقاح ضدّ هذه الالتهابات الجرثومية، وبالتالي أصبحنا قادرين على منع تطور هذه الالتهابات إلى السرطان.

لذا، يجب أن تكون هناك سياسة صحية واضحة في كل دول العالم، تؤمّن اللقاح لكل أنثى بين عمر 10 سنوات و30 سنة. هذا اللقاح اسمه HPV vaccine. وهو يمنع الإصابة بسرطان عنق الرحم بنسبة 85%. وكذلك سرطان الكبد. هذا النوع من السرطان يسببه في كثير من الأحيان الالتهاب الجرثومي بواسطة فيروس Hepatitis B. ونحن اليوم في متناولنا لقاح ضدّ هذا النوع من الالتهاب في الكبد.

لذا يجب أخذ هذا اللقاح للحماية من هذا المرض. ونود أن نقول هنا، إنّ سرطان الكبد متفشٍ في شكل واسع في منطقة الخليج والسعودية. لذلك من الضروري وضع سياسات صارمة في هذه البلدان لتلقّي اللقاح. وكذلك بالنسبة إلى المعدة.

لقد اكتشف طبيبان متخصصان في أمراض الجهاز الهضمي في جامعة سيدني في أستراليا، أنّ جرثومة H.Pylori التي توجد عادة في المعدة، إن لم يُعالج الالتهاب التي تسببه هذه الجرثومة قد يتطور هذا الالتهاب إلى سرطان في المعدة. كما أثبت هذان الباحثان، أنّ هذه الجرثومة قد تؤدي أيضاً إلى الإصابة بالقرحة الإمعائية.

> **هناك شك كبير في أنّ المواد التي تُستعمل في الأطعمة المصنّعة والمعلبة هي سبب مهمّ في انتشار السرطان وازدياد الإصابة به. ويجب العودة إلى الطعام الطبيعي الذي يخلو من الكيماويات**

ونتيجة هذه الأبحاث، مُنحت جائزة نوبل في الطب سنة 2005 لهذين الطبيبين.

وأكثر الأمراض تفشياً في مصر هو سرطان المثانة، هذا النوع من السرطان ينتج من الالتهابات المتكرّرة في المثانة التي تؤدي الى الإصابة بمرض Schistosomiasis. وتحدث هذه الالتهابات بسبب استعمال مياه نهر النيل. وللقضاء على هذا السرطان يجب أن يكون في مصر سياسة صحية، تفرض بمقدار كبير معالجة هذه الالتهابات في المثانة قبل أن تصبح مرضاً سرطانياً.

في النتيجة، إذا تمّ القضاء على مشكلة التدخين، وعالجنا الالتهابات الجرثومية في المراحل الأولى، نتمكن من منع الإصابة بالسرطان بنسبة 60%. أما بالنسبة إلى 15% من الأمراض الأخرى، فهناك أسباب متعددة للإصابة بالسرطان:

ـ السبب الأول، هو التعرّض للشمس وخصوصاً إلى الأشعة فوق البنفسجية، التي قد تؤدي إلى سرطان الجلد. وبالتالي يجب أن تكون هناك سياسات صحية صارمة في الدول التي يكثر فيها سرطان الجلد، للحماية من هذه الأشعة. وهنا لا بدّ من أن نتطرّق إلى العيادات المتخصصة بالعلاج بواسطة الأشعة فوق البنفسجية، لجعل البشرة أكثر سُمرةً. فيجب وضع ضوابط ومعايير جديدة لحماية هؤلاء الذين يتلقّون هذا العلاج، ويجب أن تكون هذه المراكز تحت مجهر المؤسسات الصحية دائماً.

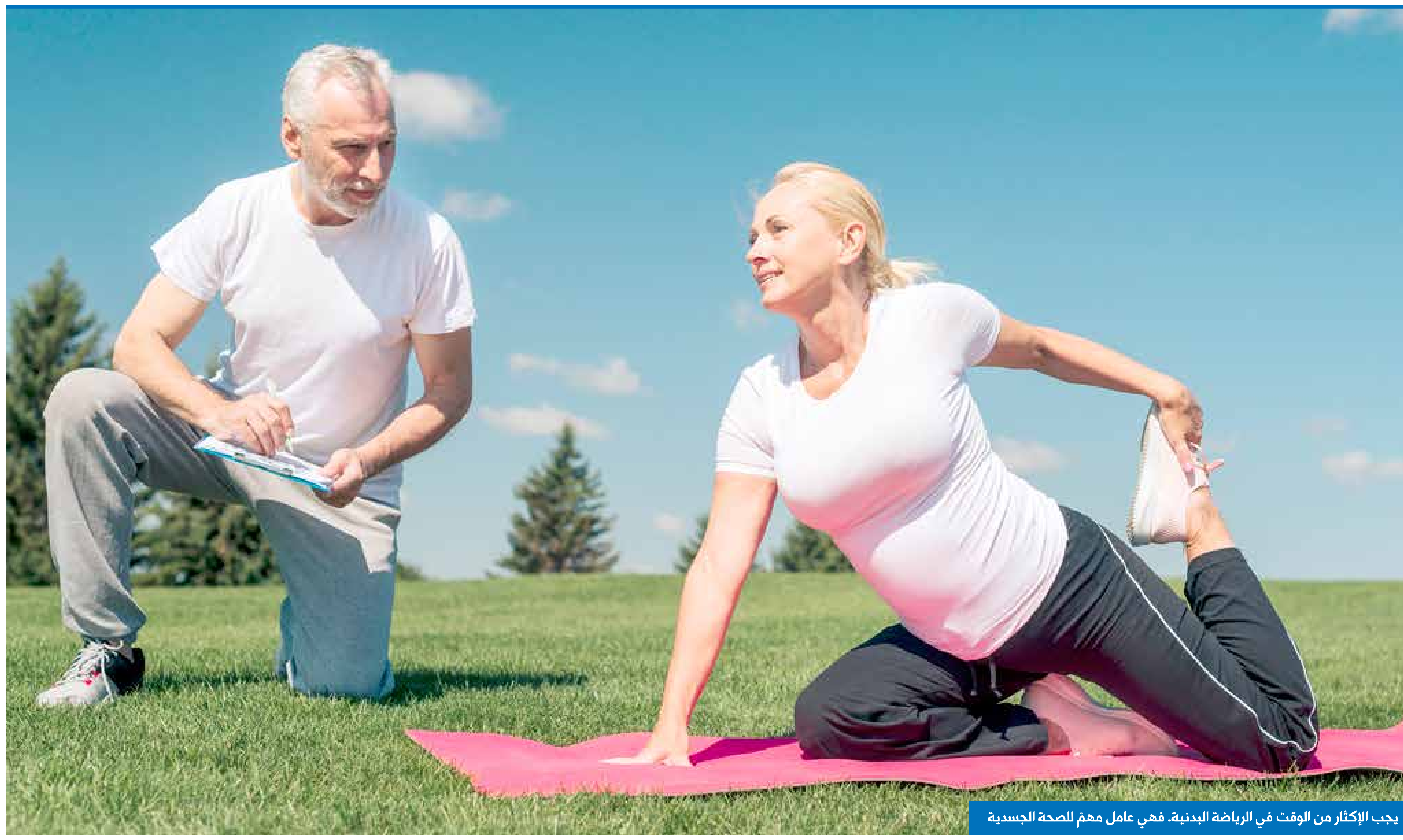
ـ السبب الثاني، هو استهلاك الكحول بإفراط. فالكحول كثيراً ما تؤدي إلى سرطان الفم وسرطان المريء، كما أنّها سبب رئيسي لسرطان الكبد. إنّ قليلاً من الكحول قد ينعش الإنسان، ولكن الكثير منه قد يقتله. وتزداد الإصابة بالسرطان بنسبة كبيرة إذا اجتمع عاملان: استهلاك الكحول والتدخين معاً.

ـ السبب الثالث هو السمنة. هناك علاقة أكيدة بين السمنة والسرطان، وبالتالي يجب أن يحافظ المرء على وزن معين. وهنا لدينا نصائح عدة:

أولاً الطعام. يجب التقليل من كمية الطعام التي يستهلكها المرء، ويجب الإكثار من الوقت الذي يمضيه في الرياضة البدنية. فالرياضة هي عامل مهمّ، ليس فقط للحفاظ على الصحة الجسدية، بل أيضاً للحفاظ على الصحة العقلية. وثانياً، نحن ننصح بالابتعاد عن استهلاك الأطعمة المصنّعة والمعلبة. فهناك شك كبير في أنّ المواد التي تُستعمل في هذه الأطعمة هي سبب مهمّ في انتشار السرطان وازدياد الإصابة به. ويجب العودة إلى الطعام الطبيعي الذي يخلو من الكيماويات.

وثالثا، هناك إشاعة تقول إنّ السكر قد يسبب السرطان. هذه الإشاعة لا يدعمها العلم.

والسبب الرابع، هو التعرّض المكثف للتلوث بمادة الـ Asbestos التي تُستعمل في بناء المنازل. ونصيحتي هي، قبل أن تسكن في بيت يجب أن تتأكّد أنّ هذا البيت لا يحتوي على كمية كبيرة من مادة Asbestos. ويجب التشديد على أنّ التدخين مع التعرّض إلى Asbestos يسببان سرطان غطاء الرئتين وما يُسمّى Mesothelioma بنسبة عالية.



يجب الإكثار من الوقت في الرياضة البدنية. فهي عامل مهمّ للصحة الجسدية

وفي مسألة الوقاية، يجب ألّا ننسى دور الفحص الدوري أو ما يُسمّى بـ check up.

ففي رأيي أنّ أهم هدية يمكن أن يقدّمها الإنسان إلى نفسه هي حماية صحته والوقاية من الأمراض، وبالتالي يجب أن يخصص كل واحد منا يوماً واحداً في السنة لزيارة الطبيب. هذه الزيارة قد توفر عليك مشكلات صحية كثيرة. وما يثير عجبي، هو كيف أنّ الناس تهتم بأمور كثيرة ولا تهتم بأهم ما لديها وهو الصحة. على المرء أن يحترم جسده قبل أن يحترم أي شيء آخر.

نعود ونقول، إن أهم حق للإنسان هو الحق في الحياة. وهذا الحق يمرّ بالحق في الصحة. وخصوصاً أود أن أقول وأشدّد، إن أهم حق للإنسان على الإطلاق هو الحق في الوقاية من الأمراض. آلاف من البشر يموتون كل يوم لأنّ دولهم لا تحترم الإنسان ولا تحترم حقه في الحياة. لذلك طالبنا وسنطالب دائماً بتحديث شرعة حقوق الإنسان لجعل حق الإنسان في الحياة، الحق الأول والمقدّس للإنسان. ليس هناك عيب على أمّة أكبر من العيب أن يموت إنسان فيها لعدم توافر الوقاية أو توافر المال للعلاج. مباركٌ الذي أعطى الحياة، ومباركٌ من يحترمها.

*كُتب هذا المقال لمناسبة "اليوم العالمي للسرطان"

إعلانات رسمية

إعلان

لأمانة السجل العقاري في المتن
طلب أنطوان جورج الأشقر وكيل ربيع وشكري جوزاف مكرزل المشتريين من جوزاف شكري مكرزل مالك القسمين 5 و6 من العقار 3703 بيت شباب سندي تمليك بدل عن ضائع باسم المالك.
للمعترض 15 يوماً للمراجعة
أمين السجل العقاري
ليليان داغر

إعلان

لأمانة السجل العقاري في بعبدا
طلب رياض فؤاد ملاعب لموكله ذو الفقار محمود عاصي سندات ملكية بدل ضائع للعقارات 3524 و4783 و4874 العبادية.
للمعترض 15 يوماً للمراجعة
أمين السجل العقاري
نايفة شبو

إعلان

لأمانة السجل العقاري في بعبدا
طلب فادي طليع الجوهري وكيل عمر سامر كبارة وأنور أحمد كبارة سندي ملكية بدل ضائع عن حصص موكليه في القسم 11 بلوك A من العقار 6594 الشياح.
للمعترض 15 يوماً للمراجعة
أمين السجل العقاري
نايفة شبو

إعلان

لأمانة السجل العقاري في بعبدا
طلب وليد شفيق تابت أحد ورثة المتوفي شفيق نجيب تابت سندات ملكية بدل ضائع عن حصص مورثه في العقارين 3806 و3826 العبادية والعقارين 1458 و1797 شويت
للمعترض 15 يوماً للمراجعة
أمين السجل العقاري
نايفة شبو

إعلان

لأمانة السجل العقاري في بعبدا
طلب اسماعيل عبد الله الخليل وكيل جو يوسف فوزي فرحات أحد ورثة المتوفي فوزي محمد فرحات سند ملكية بدل ضائع عن حصة المورث فوزي محمد فرحات في العقار 1371 الشياح.
للمعترض 15 يوماً للمراجعة
أمين السجل العقاري
نايفة شبو

ابراج

الحمل 21مارس - 19 ابريل
تتّجه نحو أعماقك العاطفية، فرصة لتعميق فهم احتياجاتك واتخاذ قرارات.

الثور 20ابريل - 20 مايو
انتبه للعلاقات القريبة والتوازن معها. النقاشات تكون بنّاءة إذا تحلّيت بالصبر.

الجوزاء 21مايو - 21 يونيو
قد تشعر بحاجة لتوضيح أفكارك. تجنّب الاندفاع في القرارات المهنية.

السرطان 22 يونيو - 22 يوليو
التركيز ينصبّ على حياتك العائلية. الأجواء مناسبة لتقوية الروابط.

الأسد 23 يوليو - 22 اغسطس
عزز طاقة الإبداع والتأثير، خصوصاً في المشاريع التي تعتمد على شخصيتك.

العذراء 23 اغسطس - 22 سبتمبر
انتبه للتفاصيل الدقيقة في مهام العمل. صحتك تحتاج إلى بعض العناية.

الميزان 23 سبتمبر - 23 أكتوبر
ركّز على العلاقات والتعاون. حاول أن تكون وساطة وموصلاً بين من حولك.

العقرب 24 أكتوبر - 21 نوفمبر
حظك يشير اليوم إلى هدوء وصبر، ومواجهة التحدّيات بمنتهى الحكمة.

القوس 22 نوفمبر - 21 ديسمبر
تكون أكثر استعداداً لتحمّل مسؤوليات إضافية، تأتيك فرصة لتنطلق في مشروع.

الجدي 22 ديسمبر - 19 يناير
يوم لتحقيق إنجازات ملموسة. حافظ على هدوئك في التعاملات وقسّم وقتك.

الدلو 20 يناير - 18 فبراير
تواجه تغييرات مفاجئة، لكن تواصلك مع الآخرين يساعد في تخطّي العقبات.

الحوت 19 فبراير - 20 مارس
اليوم فيه قوة أقل للتسرّع، فتجنّب اتخاذ قرارات كبيرة من دون تفكير.



الجمهورية

تصدر عن شركة الجمهورية
«نيوز كورب» ش. م. ل

رئيس مجلس الادارة:
ميشال الياس المرّ

www.aljoumhouria.com
info@aljoumhouria.com

رئيس التحرير:
جورج سولاج

مدير التحرير المسؤول: طارق ترشيشي
سكرتير التحرير: نبيل هيثم
المدير الفني: إبراهيم عبدو

التحرير والإدارة والاعلانات والاشتراكات:
الزلقا - عمارة شلهوب
تلفون: 01- 888051 / 71- 911210
81- 570251
فاكس: 890890 1 961+
P.O.Box: 90152- Jdeideh

twiter:@aljoumhouria
insta:@aljoumhouria
facebook:@/aljoumhouria.lebanon
tiktok:@aljoumhourialb

صحة وغذاء

تُعدّ الحميات منخفضة الكربوهيدرات طريقاً سريعاً لخسارة الوزن، إذ تعتمد على تقليل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الفواكه، الخضروات النشوية، والحبوب، مقابل التركيز على البروتينات والدهون كاللحوم والبيض ومنتجات الألبان. هذه المقاربة أثبتت فعاليّتها لدى كثيرين، لكنّها في نظر عدد كبير من الأطباء ليست الحل المثالي على المدى الطويل.

حميات منخفضة الكربوهيدرات

لماذا يتحفّظ عليها الأطباء؟

يرى خبراء التغذية، أنّ أي نمط غذائي قائم على الحرمان يحمل في طياته كلفة صحية محتملة. الدكتور نيت وود، أستاذ الطب الباطني وعلاج السمنة في جامعة ييل، يؤكّد أنّه لم يوصِ يوماً مريضاً باتباع حمية منخفضة الكربوهيدرات، مشدّداً على أنّ المشكلة لا تكمن في الكربوهيدرات بحدّ ذاتها، بل في نوعها وجودتها.

تاريخياً، تعود هذه الحميات إلى خمسينات القرن الماضي، وازدادت شهرتها مع حمية «أتكينز» في السبعينات.

دراسات حديثة، بينها مراجعة أُجريت عام 2024، أظهرت أنّ الأشخاص الذين اتبعوا حميات منخفضة الكربوهيدرات خسروا وزناً أكثر قليلاً مقارنةً بمَن اتبعوا النظام المتوسطي أو الحميات قليلة الدهون. كما تشير أبحاث أخرى إلى فائدتها في ضبط سكّر الدم لدى مرضى السكّري من النوع الثاني، وهو ما جعل الجمعية الأميركية للسكّري تدرجها ضمن الخيارات الممكنة.

لكنّ المشكلة الأساسية، بحسب الدكتور داريوش مظفريان من جامعة تافتس، هي صعوبة الاستمرار في هذا النمط الغذائي لفترة طويلة وبطريقة صحية. فالاستغناء شبه الكامل عن الكربوهيدرات قد يؤدّي إلى نظام فقير بالعناصر الغذائية، ويدفع البعض إلى تعويضها بأطعمة غنية بالدهون المشبّعة، خصوصاً اللحوم الحمراء، ما يرفع مخاطر أمراض القلب والسكّري.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ حذف الخضروات النشوية، البقوليات، الحبوب الكاملة، ومعظم الفواكه يعني خسارة مصدر أساسي للألياف والفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة القلب والجهاز الهضمي. أبحاث حديثة تشير إلى أنّ نظاماً غذائياً يُقلّل إجمالي الكربوهيدرات، لكنّه يحتفظ بالحبوب الكاملة والدهون الصحية والبروتينات النباتية، قد يكون أكثر فعالية واستدامة على المدى البعيد.

النقطة الجوهرية التي يجمع عليها الخبراء، هي أنّ الكربوهيدرات ليست كلّها سيّئة. فالأطعمة الطبيعية أو قليلة المعالجة، كالأرز البني والبطاطا الحلوة والفراولة، تُهضم ببطء ولا ترفع سكّر الدم بشكل حاد، بعكس السكّريات والدقيق الأبيض. لذلك يُنصح بالحدّ من الكربوهيدرات المكرّرة، لا شيطنة الكربوهيدرات كفئة كاملة.

الخلاصة التي يقدّمها الأطباء بسيطة لكنّها حاسمة: الجودة أهم من الكمّية. اختيار الحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالألياف، وقليلة السكّر المضاف، قد يبطئ خسارة الوزن قليلاً، لكنّه يضمن صحة أفضل واستدامة أطول. في عالم التغذية، الطريق الأبطأ غالباً هو الأكثر أماناً.



> **الجودة أهم من الكمّية. اختيار الحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالألياف، وقليلة السكّر المضاف، يضمن صحة أفضل واستدامة أطول**